CICLISM

Start în cursa rezervată seniorilor și juniorilor de cat. I și a II-a.

★ ★

Primele întreceri ale alergătorilor din regiunea Mureș-Autonomă Maghiară

Duminica trecută a avut loc pe șoseaua Tg. Mureș — Iernut primul concurs de ciclism organizat în acest an de comisia de specialitate a regiunii Mureș-Autonomă Maghiară. Și-au disputat întîietatea 47 de alergători din Tg. Mureș, Reghin, Sîngeorgiu de Mureș, Ungheni, Cristești etc.

In program au figurat cinci probe. Seniorii și juniorii de cat. I și a II-a au luat startul în bloc, parcurgînd împreună 20 de km. Seniorul Carol Kosztan și juniorul Alexandru Dan cronometrați cu 30:00,0 au realizat un nou record regional pe această distanță. Iată cîștigătorii celor cinci probe din cadrul concursului inaugural: *seniori* — Carol Kosztan (C.S.S. Harghita Tg. Mureș); *juniori cat. I* — Alexandru Dan (C.S.S. Harghita Tg. M.); *juniori categoria a II-a* — Andrei Laszlo (C.S.S. Harghita Tg. M.); *biciclete semicurse* — Francisc Mathe (C.S.S. Harghita Tg. M.); *biciclete de oraș* — Laszlo Szöcs (Fulgerul Sîngeorgiu de Mureș).

IOAN PĂUȘ, coresp.

RUGBI

ÎN CÎTEVA RÎNDURI...

PREGATIRI INTENSE

MEDGIDIA. Rugbiștii de la „Cimentul" continuă cu intensitate pregătirile pentru campionatul de calificare. Sub conducerea instructorului voluntar C. Stratulat, echipa muncește cu multă rîvnă pentru realizarea unei pregătiri fizice corespunzătoare și pentru o mai bună legătură între înaintași și linia de treisferturi. Lotul „Cimentului" a fost completat cu jucători talentați cum sînt: **Ene, Hass II, Gorduza, Cristu, Maslam** etc. (S. ZIMBREA-coresp.).

O INTERESANTĂ COMPETIȚIE

BIRLAD. In organizarea consiliului raional al UCFS s-a desfășurat de curînd o frumoasă competiție de rugbi în 8 la care au participat 4 echipe din localitate. Cea mai în formă echipă s-a dovedit a fi **„Rulmentul"**. O foarte bună impresie au lăsat, în mod deosebit, tinerii rugbiști **Spiratos și Galiță.** (S. ELIADE-coresp.).

„FARUL" VREA SĂ CONFIRME...

CONSTANȚA. Cu toate că n-a reușit să se claseze în categoria A, echipa Farul a lăsat o frumoasă impresie în sezonul competițional din anul trecut. Rugbiștii constănțeni doresc să confirme valoarea arătată și pentru aceasta ei se pregătesc cu sîrguință, deși nu se bucură de sprijinul necesar din partea clubului Farul. Dintre jucătorii care s-au evidențiat în pregătirea pentru campionatul de calificare, amintim pe Doiciu, Stanciu, Colțatu, Higiret etc. (C. POPA-coresp.).

O NOUĂ ECHIPĂ

CIMPIA TURZII. In cadrul asociației sportive **„Industria Sîrmei"** din localitate a luat ființă în luna ianuarie secția de rugbi. Numeroși tineri muncitori și-au exprimat dorința de a practica acest sport. 32 de tineri participă acum, în mod permanent, la antrenamentele care au loc sub conducerea **dr. Cornel Igna**, instructor voluntar. (V. ȘTEFĂNESCU-coresp.).

Colțul specialistului

PLEDOARIE PENTRU TEHNICA SĂRITURII PRIN PĂȘIRE!

Competițiile de sală din 1962, prin sumedenia recordurilor republicane și personale obținute, au arătat concret că pregătirea efectuată de atleții noștri în acest sezon diferă mult de cea a anilor trecuți. Marea majoritate a celor care au înregistrat aceste performanțe bune au pus, în acest an, un accent deosebit pe pregătirea fizică multilaterală. Și iată că în ciuda faptului că deși s-a făcut mai puțin atletism, în sensul obișnuit al cuvîntului, totuși rezultatele au fost în această iarnă cu mult mai bune decît în trecut.

Dar pentru obținerea rezultatelor de valoare mondială spre care tindem, este absolut necesară îmbinarea acestei pregătiri fizice cu tehnica cea mai rațională, bazată pe legile biomecanicii. Altfel, lipsim calitățile fizice dobîndite de cea mai înaltă formă de exprimare.

Experiența practică, bazată pe îndelungate studii și cercetări, a conturat cele mai eficace procedee tehnice pentru fiecare probă în parte. Acestor procedee li s-au adus și li se aduc și în continuare serioase îmbunătățiri. Tehnica nu stă nici o clipă pe loc! Această preocupare permanentă de a fi la curent cu tot ce e nou în tehnică (în ceea ce privește metodica antrenamentului, valabilitatea este și mai mare) și de a pune în practică *tot ce e bun*, ar trebui să fie caracteristica de bază a activității noastre. Că, din păcate, nu este așa voi încerca s-o demonstrez, aruncînd o scurtă privire asupra probei de săritură în lungime.

La J. O. de la Roma din cei 14 finaliști, 9 au sărit prin pășire, toți cei clasați pe primele 6 locuri utilizînd acest procedeu. Tot așa au sărit și 9 din cei 11 atleți care au obținut pînă acum performanțe de peste 8 metri.

Problema cea mai de seamă a săriturii în lungime o constituie îmbinarea rațională a celor două viteze: orizontală (elan) și cea verticală (bătaie) care să asigure traiectoria cea mai lungă a centrului de greutate. Această „piatră unghiulară" a săriturii în lungime poate fi rezolvată cel mai bine numai prin folosirea procedeului prin pășire. Pășirea este o continuare în aer a alergării (deci aproape aceleași mișcări ale acelorași segmente, în aceeași direcție). Atletul se apropie de prag cu maximum de viteză. In acest caz pragul nu marchează o întrerupere a mișcării, ci este locul unde, datorită unei impulsii elastice și energice, alergarea este continuată în... aer. Astfel, tendința săritorului „spre înainte" apare posibilă la un înalt grad.

Pe ultimii 10 m ai elanului Boston și Ter Ovanesian ating viteza de 0,8—0,9 sec, iar pe ultimii 20 de metri ei realizează 1,8—1,9 sec.

Săritura „cu extensie" (socotită a doua ca randament) nu poate oferi acest mare avantaj, căci imediat după bătaie urmează poziția specifică de planare. Pentru realizarea acesteia săritorul se pregătește înainte de prag, lăsînd trunchiul exagerat de mult înapoi și mărind pașii, ceea ce influențează asupra vitezei.

Se știe că traiectoria centrului de greutate al săritorului nu mai poate fi schimbată în timpul zborului. Din acest motiv o foarte mare importanță trebuie acordată comportării dinaintea pragului (viteză mare) cît și la aterizare. Datorită continuității de acțiune, la „pășire" relaxarea este nu numai posibilă dar și indicată.

Cele expuse mai înainte au făcut ca săritura prin pășire să fie un însoțitor credincios al marilor performanțe. Ele au fost mobilul care l-au determinat pe Ter Ovanesian să treacă, în iarna lui 1959, de la extensie la pășire, după ce vechiul procedeu îi adusese totuși satisfactia unui 7,81 m și nu întîmplător, în 1959, Igor a trecut pentru prima oară peste 8 metri.

La noi nu se prea cunosc problemele principale ale săriturii în lungime, iar în alte cazuri metodica învățării elementelor tehnice se rezumă doar la niște indicații date la antrenamente și mai ales la concursuri, ca: *„apleacă-te în față"*, *„mai repede"*, *„acum sus"*, *„bate tare"* etc. Acestea nu reprezintă, nici pe de parte, indicații corecte din punct de vedere tehnic, dar creează — în momentele cele mai importante de concentrare ale atletului — alte focare de excitație decît cele necesare. Și rezultatul este, aproape fără excepție, negativ.

Pe un drum bun se află *Valeriu Jurcă* și *Mihai Calnicov*. Ei au o viteză bună, o întrebuințează bine în elan și întreaga lor săritură reprezintă o tendință a deplasării înainte, pe pistă și în aer. Apare astfel clar de ce acești doi săritori s-au și instalat, cu rezultate promițătoare, pe lista celor mai buni specialiști ai noștri la lungime.

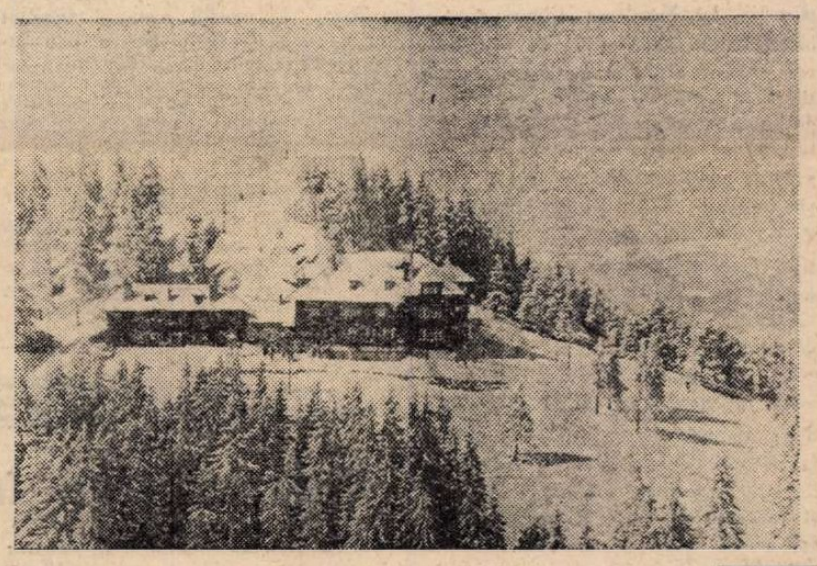
Mulți atleți, și din păcate și mulți antrenori, sînt entuziasmați de tehnica spectaculoasă a lui *Adrian Samungi*. Acest tînăr și talentat săritor a progresat însă prea puțin față de posibilitățile pe care le are. De ce? După părerea mea el a „copiat" tehnica marilor săritori și ca orice copiere lucrul a fost făcut doar în formă, neglijîndu-se conținutul. Astfel, pe ultima parte a elanului Samungi are o viteză redusă, cauzată de o tehnică defectuoasă a alergării: pași ampli (contraindicați pe ultima parte a elanului), trunchiul exagerat aplecat în față. In felul acesta scade viteza și se influențează negativ asupra bătăii. Pe de altă parte însă, nici bătaia nu este executată corect (el face o accentuată rotație înainte) ceea ce duce și la o aterizare defectuoasă.

La fete lucrurile stau și mai prost. Primele noastre săritoare *(Sanda Grosu* și *Maria Pandele)* folosesc procedeul prin ghemuire. Ele nu se deosebesc, din punct de vedere tehnic, decît în prea mică măsură de cei care abia fac cunoștință cu săritura în lungime. Tinerele speranțe *Mihaela Lupu, Ecaterina Potoroacă, Florica Davidovici* etc. au urmat și ele același exemplu, în loc ca antrenorii lor să fi căutat să le învețe tehnica cea mai modernă.

Pentru atingerea performanțelor înalte este neapărat necesară exploatarea la maximum a tuturor factorilor care pot determina și favoriza aceste performanțe, tehnica fiind unul din acești factori de bază. Dacă săritorii noștri au realizat progrese însemnate în privința pregătirii fizice, în schimb în ceea ce privește tehnica stăm încă foarte slab. Și timp nu mai avem de pierdut...

Pentru rezolvarea acestei probleme este neapărat necesară, din partea antrenorilor, cunoașterea în amănunt a tuturor problemelor de tehnică și trecerea neîntîrziată la punerea lor în practică. In special în lucrul cu începătorii și cu tinerii atleți.

ION VINTILĂ
antrenor la clubul Dinamo-București



Deși am trecut de jumătatea lui martie, iarna continuă să-și arate strășnicia, învăluind cu zăpadă întreaga țară. La munte, peisajul atrăgător și pîrtiile pline cu zăpadă îmbie încă pe amatorii de schi și pe turiști să urce către culmi. In fotografie, cabana Cristianu Mare de pe Postăvar ne ilustrează de minune că sporturile de iarnă sînt încă în plin sezon.

Foto: P. Romoșan

NATAȚIE

Astăzi, la bazinul Floreasca

Concurs de înot cu participarea sportivilor fruntași

După cîteva săptămîni de inactivitate competițională, înotătorii fruntași și jucătorii de polo se vor prezenta din nou, astăzi și mîine, la bazinul Floreasca, în fața publicului bucureștean.

Înotătorii vor concura (astă-seară de la ora 19,30) numai în probe de viteză (pe distanța de 100 m) la toate procedeele tehnice. Vor fi prezenți la start, printre alții, *Alexandru Popescu, Alex. Schmaltzer, Ion Condiescu, Valentin Medianu, Mircea Căprărescu, Deneș Nagy, Sanda Iordan, Ingrid Wächter, Ungur, Cristina Balaban, Nicoleta Gordin, Mărioara Rotaru, Anca Trohani* și *Florentina Rambosec.*

★

Echipele bucureștene de polo se află în fața unei noi competiții. Este vorba de „Cupa Dinamo" la care participă formațiile *Steaua, Rapid, Știința, Progresul, Clubul sportiv școlar* și *Dinamo*. Primul joc este programat astăzi, la sfîrșitul probelor de înot, și va opune echipele *Dinamo* și *Rapid*. Celelalte două meciuri ale primei etape se vor desfășura mîine începînd de la ora 10, după următorul program: *Steaua — Clubul sportiv școlar* și *Știința — Progresul*.

Începutul campionatului și... „Cupa campionilor europeni"

— De vorbă cu maestrul emerit al sportului Viorel Moraru —

Subiect de actualitate: la 25 martie, rugbiștii Griviței Roșii întîlnesc, la București, în meci revanșă, formația ASPTT Rabat, campioana Marocului. Partida, care contează în semifinalele „CUPEI CAMPIONILOR EUROPENI", reține în mod deosebit atenția iubitorilor de rugbi din țara noastră, care au urmărit cu mult interes evoluția echipei noastre în această primă ediție a competiției. Amintim faptul că această competiție a angrenat pînă acum, în desfășurarea sa, formațiile campioane ale Spaniei, Portugaliei, R. F. Germane, R. D. Germane, Belgiei, Olandei, R. S. Cehoslovace, R. P. Polone, Suediei, Marocului, R. P. Române și — în final — va aduce în „scenă" și campioana Franței. Cum privesc rugbiștii Griviței acest joc? Cum se desfășoară pregătirile pentru jocul cu Rabat și (avem toată convingerea) cel cu Beziers? Înaintea unuia din obișnuitele antrenamente, maestrul emerit al sportului, căpitanul echipei noastre, Viorel Moraru, ne-a răspuns acestor întrebări și... altora!

— Așadar, cum este așteptată revanșa cu ASPTT Rabat?

— Aș vrea să răspund începînd cu... campionatul republican. De altfel, sîntem datori o explicație și spectatorilor, numeroșilor suporteri. Noi nu sîntem mulțumiți în întregime de jocul prestat în prima etapă a campionatului. Mai avem de lucrat pentru omogenizarea echipei, pentru a „juca la punct" jocul înaintării și jocul de deschidere. Intr-un anumit fel, am răspuns și întrebării în legătură cu obiectivele noastre imediate, pe care ne axăm fiecare antrenament.

— Trebuie să înțelegem că echipa trece printr-un moment dificil?

...Numai în parte. Sîntem la începutul activității competiționale, o serie de jucători de bază au fost sau sînt indisponibili (Irimescu, Țibuleac, Octav Rădulescu, Wusek etc.) iar Costel Stănescu nu a revenit încă la forma cea mai bună după lunga sa întrerupere de activitate. Sînt deficiențe în curs de rezolvare și sperăm că, în cel mai scurt timp, echipa noastră se va prezenta la nivelul așteptărilor. Apropierea jocului cu campioana Marocului ne cere să fim foarte exigenți cu munca de pregătire a echipei noastre. Și... sîntem!

— Deci, pînă la 25 martie...

— Vom face totul pentru a elimina deficiențele semnalate și, firește, pentru a obține victoria în acest joc. Nu considerăm cîtuși de puțin că meciul cu Rabat este dinainte jucat și că acel 30—6 obținut în prima întîlnire ne scutește de orice griji. Rugbiștii marocani sînt buni cunoscători ai acestui sport, joacă rapid, spectaculos, deschis. Diferența mare de scor cu care am cîștigat la Rabat se datorește și formei maxime în care se afla atunci echipa noastră (linia de treisferturi a jucat atunci excelent). Iată de ce, în prezent, punem un accent deosebit pe pregătirile pentru partida de la 25 martie. Mai ales că, în cazul unui rezultat corespunzător, ne așteaptă — destul de curînd — finala cu puternica formație Beziers, campioana Franței.

— Pregătirile au, deci, un țel mai depărtat?

— Este firesc. Dorim, în primul rînd să obținem rezultate mai concludente în etapele viitoare ale campionatului republican și apoi, după jocul cu Rabat pe care sperăm să-l cîștigăm, să asigurăm echipei noastre o cît mai bună pregătire în vederea finalei „Cupei campionilor europeni". Beziers este o echipă puternică, prezentă și acum în lupta pentru primul loc în campionatul Franței, o formație fără prea multe individualități dar care se caracterizează tocmai printr-o distribuire egală de valori pe fiecare compartiment, printr-o omogenitate realizată în numeroase întîlniri. După cum știm, jocul liniei de treisferturi a campioanei Franței este excelent și va trebui să ne pregătim serios în direcția aceasta.

— In concluzie?

— Sîntem mîndri că avem cinstea de a reprezenta țara noastră în prima ediție a „Cupei campionilor europeni" și că rezultatele obținute pînă acum ne-au apropiat de finala acestei competiții. Muncim cu perseverență, cu toată tragerea de inimă, pentru a îmbunătăți pregătirea echipei noastre, pentru a ne prezenta la nivelul sarcinilor de răspundere pe care le avem în acest sezon competițional.

DAN GIRLEȘTEANU